

Analisis Pemahaman Mahasiswa tentang Kesehatan Mental dan Kecemasan sebagai Implementasi Hasil Pembelajaran *Massive Open Online Course (MOOC)*

Mutia Mawardah¹, Muhammad Fadhil Buja^{2*}

^{1,2*} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

Email: mutia_mawardah@binadarma.ac.id¹, Bujafadhil@gmail.com^{2*}

Histori Artikel:

Dikirim 28 Juni 2026; Diterima dalam bentuk revisi 1 Juli 2026; Diterima 5 Juli 2026; Diterbitkan 10 September 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Perkembangan isu kesehatan mental menjadi perhatian penting karena berpengaruh terhadap kesejahteraan individu dan kualitas kehidupan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang berpikir rasional, mengelola emosi secara efektif, serta membangun hubungan sosial yang positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dan gangguan kecemasan melalui implementasi hasil pembelajaran *Massive Open Online Course (MOOC)*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan instrumen Skala Likert untuk mengukur tingkat pemahaman kesehatan mental dan tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental dan gangguan kecemasan. Hal ini terlihat dari kemampuan responden mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, mengetahui berbagai upaya menjaga kesehatan mental secara mandiri, menyadari pentingnya bantuan tenaga profesional ketika diperlukan, serta mampu mengakses dan memanfaatkan informasi kesehatan mental dari sumber yang kredibel. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran *MOOC* berkontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Massive Open Online Course*; Kesehatan Mental; Kecemasan.

Abstract

Mental health has become an increasingly important aspect of human well-being, as it enables individuals to think rationally, regulate their emotions effectively, and maintain positive social relationships. This community service program aimed to improve university students' understanding of mental health and anxiety disorders through the implementation of learning outcomes from a *Massive Open Online Course (MOOC)*. A quantitative approach was employed using a Likert-scale questionnaire to assess students' level of mental health literacy and anxiety awareness. The findings revealed that the respondents demonstrated a good understanding of mental health and anxiety disorders. They were able to recognize the early signs of mental health problems, understand factors influencing mental well-being, identify appropriate self-care strategies to maintain mental health, acknowledge the importance of seeking professional assistance when needed, and access reliable sources of mental health information. These findings indicate that implementing *MOOC*-based learning can effectively enhance students' mental health literacy and promote greater awareness of anxiety-related issues, contributing to improved psychological well-being.

Keyword: *Massive Open Online Course (MOOC)*; Mental Health; Anxiety.

1. Pendahuluan

Perkembangan kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam mendukung kesejahteraan secara menyeluruh. Menurut *World Health Organization* (2022), *mental health* yang baik memungkinkan individu untuk berpikir rasional, mengelola emosi secara efektif, berinteraksi secara positif dengan lingkungan, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian yang setara dengan kesehatan fisik. Perkembangan teknologi dan arus informasi yang semakin pesat di era digital membawa berbagai perubahan dalam kehidupan masyarakat. Kemudahan akses informasi, penggunaan media sosial, serta tuntutan akademik dan sosial yang semakin tinggi dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi individu. Di kalangan mahasiswa, berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis. Salah satu respons psikologis yang umum muncul akibat tekanan tersebut adalah kecemasan. Kecemasan merupakan respons alami yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap menantang, tidak pasti, atau mengancam. Menurut Stuart dan Sundeen (1995), dalam tingkat tertentu, kecemasan dapat membantu individu meningkatkan kewaspadaan dan mempersiapkan diri menghadapi situasi tertentu. Namun, apabila kecemasan muncul secara berlebihan, berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang cukup umum ditemukan dalam berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa. Menurut Zeng *et al.* (2024), kondisi ini dapat ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta munculnya gejala fisik maupun emosional lainnya. Munculnya gangguan kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor biologis, psikologis sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental dan kecemasan menjadi langkah awal penting dalam pencegahan, pengelolaan, dan penanganan yang tepat. Sebagai bagian dari kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), penulis mengikuti program *Massive Open Online Course (MOOC)* yang membahas kesehatan mental dan gangguan kecemasan. Materi yang dipelajari mencakup mekanisme terjadinya kecemasan, mekanisme gangguan kecemasan, jenis dan gejala gangguan kecemasan, faktor risiko dan faktor protektif, keterampilan mengelola emosi, strategi pencegahan dan pengelolaan kecemasan, terapi gangguan kecemasan, deteksi dini, serta pentingnya mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Materi tersebut memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali gangguan kecemasan sejak dini. Sebagai bentuk implementasi dari hasil pembelajaran yang diperoleh, penulis melakukan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa dari berbagai program studi. Kuesioner tersebut disusun berdasarkan dua variabel, yaitu pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dan kecemasan serta tingkat kecemasan mahasiswa. Variabel pemahaman dikembangkan berdasarkan materi yang dipelajari selama mengikuti program MOOC, sedangkan variabel kecemasan disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Stuart (2016), yang meliputi aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Melalui penyebaran kuesioner ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai tingkat pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental dan kecemasan, serta respons kecemasan yang dialami mahasiswa.

2. Metode

Metode penerapan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu menggunakan Skala Likert untuk mengukur tingkat pemahaman kesehatan mental dan tingkat kecemasan mahasiswa sebagai Implementasi hasil Pembelajaran *Massive Open Online Course (MOOC)*.

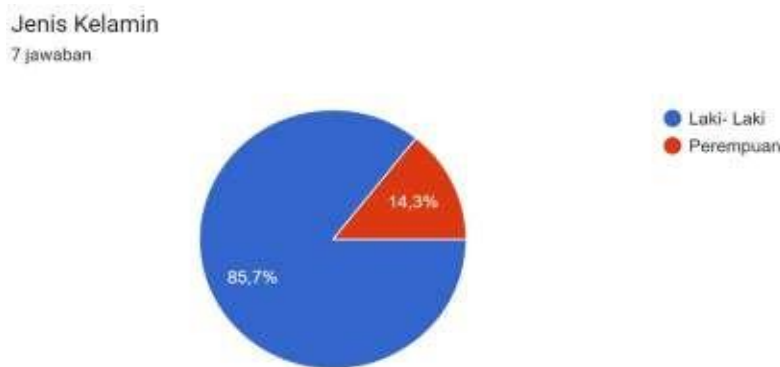


Gambar 1. Universitas Bina Darma

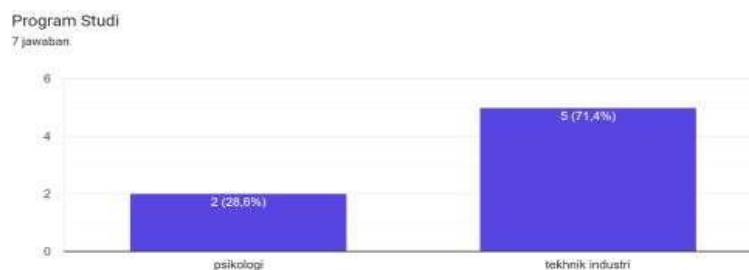
3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 7 responden yang terdiri atas mahasiswa Universitas Bina Darma. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 6 responden (85,7%) berjenis kelamin laki-laki dan 1 responden (14,3%) berjenis kelamin perempuan.

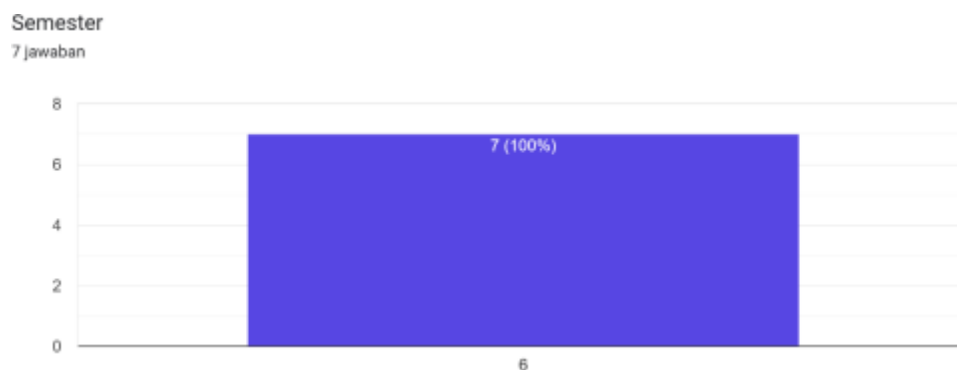


Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin Responden



Gambar 3. Diagram Program Studi

Hasil penyebaran kuesioner, responden berasal dari dua program studi yang berbeda, yaitu Program Studi Psikologi dan Teknik Industri. Keberagaman program studi menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan mahasiswa dengan latar belakang akademik yang berbeda sehingga mampu memberikan gambaran mengenai pemahaman kesehatan mental dan gangguan kecemasan pada mahasiswa.



Gambar 4. Diagram Semester

Karakteristik responden berdasarkan semester disajikan untuk mengetahui tingkat semester mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Pada bagian ini disajikan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 7 mahasiswa Universitas Bina Darma. Analisis dilakukan terhadap dua variabel penelitian, yaitu kesehatan mental dan gangguan kecemasan. Variabel kesehatan mental disusun berdasarkan lima aspek, yaitu kemampuan mengenali gangguan mental, pengetahuan mengenai faktor penyebab dan faktor risiko, pengetahuan mengenai strategi pertolongan mandiri (*self-help*), pengetahuan mengenai bantuan profesional, serta pengetahuan mengenai sumber informasi kesehatan mental. Sementara itu, variabel gangguan kecemasan disusun berdasarkan empat aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Hasil penelitian pada masing-masing variabel disajikan berdasarkan aspek-aspek tersebut agar dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental dan gangguan kecemasan pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Analisis Variabel Kesehatan Mental

No.	Responden	Skor Total	Kategori
1	F	58	Sangat Tinggi
2	FA	59	Sangat Tinggi
3	DR	52	Sangat Tinggi
4	AJ	60	Sangat Tinggi
5	BD	50	Tinggi
6	MF	55	Sangat Tinggi
7	DH	60	Sangat Tinggi
Jumlah		394	
Rata-rata		56,29	

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap tujuh responden, diperoleh skor total sebesar 394 dengan rata-rata skor 56,29. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa enam responden (85,71%) berada pada kategori sangat tinggi, yaitu responden F (58), FA (59), DR (52), AJ (60), MF (55), dan DH (60). Sementara itu, satu responden (14,29%), yaitu BD dengan skor 50, berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat variabel yang diukur pada seluruh responden berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, dengan dominasi kategori sangat tinggi. Nilai rata-rata sebesar 56,29 juga mengindikasikan bahwa kondisi responden secara keseluruhan cenderung berada pada tingkat yang sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Variabel Kesehatan Mental

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Tinggi	52–60	6	85,71
Tinggi	43–51	1	14,29
Sedang	34–42	0	0

Rendah	25–33	0	0
Sangat Rendah	15–24	0	0
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil kategorisasi skor terhadap tujuh responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 6 responden (85,71%) memperoleh skor pada interval 52–60, sehingga termasuk dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya, terdapat 1 responden (14,29%) yang memperoleh skor pada interval 43–51 dan termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori sedang (34–42), rendah (25–33), maupun sangat rendah (15–24).

Tabel 3. Hasil Analisis Variabel Gangguan Kecemasan

No.	Responden	Skor Total	Kategori
1	F	29	Rendah
2	FA	32	Rendah
3	DR	26	Rendah
4	AJ	27	Rendah
5	BD	32	Rendah
6	MF	34	Sedang
7	DH	32	Rendah
	Jumlah	212	
	Rata-rata	30,29	

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap tujuh responden, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah. Sebanyak 6 responden (85,71%) memperoleh skor pada interval 25–33, sehingga termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 1 responden (14,29%) yang memperoleh skor pada interval 34–42 dan termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat tinggi (52–60), tinggi (43–51), maupun sangat rendah (15–24). Secara keseluruhan, jumlah skor yang diperoleh seluruh responden adalah 212 dengan rata-rata skor sebesar 30,29. Nilai rata-rata tersebut berada pada interval 25–33, sehingga menunjukkan bahwa tingkat variabel yang diteliti secara umum berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Distribusi Kategori Variabel Gangguan Kecemasan

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	52–60	0	0
Tinggi	43–51	0	0
Sedang	34–42	1	14,29
Rendah	25–33	6	85,71
Sangat Rendah	15–24	0	0
Jumlah		7	100

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pemahaman kesehatan mental yang berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 6 responden (85,71%), sedangkan 1 responden (14,29%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Selain itu, nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 30,29 dari skor maksimum 60, yang menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat pemahaman kesehatan mental yang sangat baik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan mental. Pemahaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan pengertian kesehatan mental, tetapi juga mencakup kemampuan dalam mengenali gejala awal gangguan mental, memahami

berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang, mengetahui cara menjaga kesehatan mental, serta memahami pentingnya memperoleh bantuan dari tenaga profesional ketika diperlukan. Dengan kata lain, responden telah memiliki pemahaman yang cukup luas mengenai berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kemampuan responden dalam mengenali tanda-tanda awal gangguan mental merupakan salah satu temuan penting dalam penelitian ini. Sebagian besar responden memahami bahwa perubahan emosi, perilaku, maupun pola pikir, seperti munculnya rasa cemas, menarik diri dari lingkungan sosial, atau kesulitan berkonsentrasi, dapat menjadi indikator awal adanya permasalahan kesehatan mental. Pemahaman tersebut sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk lebih cepat menyadari perubahan kondisi psikologis yang dialami sehingga dapat segera melakukan upaya pencegahan maupun penanganan yang sesuai. Selain mampu mengenali gejala awal gangguan mental, responden juga menunjukkan pemahaman yang baik mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Faktor tersebut meliputi faktor biologis, psikologis, maupun sosial. Responden memahami bahwa kondisi kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai aspek, seperti kondisi genetik, pengalaman hidup, tingkat stres, pola pikir, hubungan sosial, serta lingkungan tempat individu beraktivitas. Pemahaman mengenai berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki pandangan yang cukup komprehensif terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden memahami pentingnya menerapkan berbagai strategi dalam menjaga kesehatan mental. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui kebiasaan positif, seperti mengelola stres, beristirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kehidupan pribadi, serta melakukan aktivitas yang memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis. Pemahaman mengenai strategi tersebut menjadi salah satu bentuk kemampuan responden dalam melakukan pertolongan mandiri (*self-help*) ketika menghadapi tekanan atau permasalahan sehari-hari.

Di samping itu, responden juga memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya memanfaatkan layanan kesehatan mental. Mereka memahami bahwa apabila permasalahan psikologis yang dialami tidak dapat diatasi secara mandiri, maka diperlukan bantuan dari tenaga profesional, seperti psikolog, psikiater, maupun konselor. Kesadaran ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga mengetahui langkah yang tepat apabila membutuhkan bantuan yang lebih lanjut. Aspek lain yang juga menunjukkan hasil positif adalah kemampuan responden dalam memperoleh informasi mengenai kesehatan mental dari sumber yang terpercaya. Responden memahami bahwa informasi yang beredar di internet maupun media sosial perlu diseleksi terlebih dahulu sebelum dijadikan sebagai acuan. Kemampuan dalam mencari, memilih, dan memanfaatkan informasi kesehatan mental secara tepat merupakan bagian penting dari literasi kesehatan mental, terutama di tengah pesatnya perkembangan teknologi informasi saat ini. Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pemahaman kesehatan mental yang sangat baik. Tingginya tingkat pemahaman tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis, mengenali gejala gangguan mental sejak dini, menerapkan strategi pengelolaan diri secara tepat, serta mengambil keputusan untuk mencari bantuan profesional apabila menghadapi permasalahan psikologis yang tidak dapat diatasi secara mandiri. Berdasarkan hasil analisis variabel gangguan kecemasan, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 6 responden (85,71%), sedangkan 1 responden (14,29%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Nilai rata-rata skor gangguan kecemasan sebesar 30,29 dari skor maksimum 60 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan responden berada pada taraf yang relatif rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami gejala kecemasan yang berat dalam kehidupan sehari-hari. Responden pada umumnya masih mampu mengendalikan pikiran, perasaan, kondisi fisik, dan perilaku ketika menghadapi situasi yang menekan. Kondisi ini dapat dilihat dari rendahnya kecenderungan responden dalam mengalami kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran berlebihan, perasaan gelisah, ketegangan fisik, maupun perilaku menghindar yang berkaitan dengan kecemasan.

Pada aspek kognitif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu mengelola pikiran ketika berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Hal ini berarti responden cenderung tidak mudah terjebak pada pikiran negatif secara berlebihan, masih dapat berkonsentrasi, serta mampu mengambil keputusan dalam kondisi tertentu. Kemampuan mengelola aspek kognitif menjadi hal penting karena kecemasan sering kali diawali oleh pola pikir yang terlalu mengkhawatirkan kemungkinan buruk atau memandang suatu situasi sebagai ancaman. Pada aspek afektif, mayoritas responden juga menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini menggambarkan bahwa responden tidak terlalu sering mengalami perasaan takut, gelisah, gugup, panik, tidak sabar, atau merasa tidak berdaya dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Meskipun perasaan cemas merupakan respons yang wajar ketika seseorang berada dalam situasi menekan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan responden masih berada pada batas yang dapat dikendalikan. Selanjutnya, pada aspek fisiologis, rendahnya tingkat kecemasan menunjukkan bahwa responden tidak banyak mengalami keluhan fisik yang berhubungan dengan kecemasan, seperti jantung berdebar, napas cepat, berkeringat, gemetar, mulut kering, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, maupun ketegangan otot. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis yang dialami responden belum banyak memengaruhi kondisi fisik secara signifikan. Pada aspek perilaku, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menunjukkan perilaku menghindar secara berlebihan ketika menghadapi situasi tertentu. Responden cenderung masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, berinteraksi dengan lingkungan, serta tidak terlalu sering menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir, sulit tenang, berbicara terlalu cepat, atau kewaspadaan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul belum sampai mengganggu fungsi perilaku responden secara nyata. Meskipun mayoritas responden berada pada kategori rendah, terdapat 1 responden yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang mengalami gejala kecemasan dalam tingkat yang lebih terlihat dibandingkan responden lainnya. Kecemasan pada kategori sedang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi konsentrasi, kestabilan emosi, kondisi fisik, serta perilaku apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, strategi pengelolaan kecemasan tetap penting dilakukan, seperti mengatur waktu istirahat, mengelola stres, melakukan aktivitas positif, mencari dukungan sosial, dan mencari bantuan profesional apabila gejala kecemasan semakin mengganggu. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat gangguan kecemasan responden tergolong rendah. Kondisi tersebut dapat dimaknai bahwa responden umumnya masih mampu menghadapi tekanan sehari-hari secara cukup adaptif. Namun, hasil ini tetap perlu dipahami secara hati-hati karena jumlah responden yang digunakan dalam analisis masih terbatas, yaitu sebanyak 7 orang. Dengan demikian, hasil penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai gambaran awal mengenai kondisi kecemasan responden, bukan sebagai kesimpulan umum untuk seluruh mahasiswa.

4. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi responden menunjukkan tingkat pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental dan gangguan kecemasan. Pemahaman tersebut tercermin dari kemampuan responden dalam mengenali berbagai tanda awal gangguan mental, memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental melalui berbagai upaya yang dapat dilakukan secara mandiri, menyadari peran tenaga profesional dalam penanganan masalah kesehatan mental, serta mampu memperoleh dan memanfaatkan informasi kesehatan mental dari sumber yang terpercaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai berbagai aspek kesehatan mental yang diukur dalam penelitian ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Bina Darma

6. Daftar Pustaka

- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22–37.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.
- Manurung, N. (2021). *Keperawatan jiwa*. Trans Info Media.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis keterkaitan kesehatan mental dan stres akademik mahasiswa. *Counseling for All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 37–55.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa* (Edisi Indonesia). Elsevier.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1995). *Principles and practice of psychiatric nursing* (6th ed.). Mosby.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Syafruddin, A., Anwar, N. I. A., & Aksir, I. (2025). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 74–81.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-mental health nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization.
- Zeng, X., Li, Y., Yang, X., et al. (2024). Mental health literacy: Current perspectives and future directions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.123456>.